| **MINGGU** | **TAJUK / FOKUS / CONTOH AKTIVITI** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **CATATAN/EMK** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU 1**  **1-5 JANUARI 2018** | **Tajuk:**  Lombol kangkang  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran Lombol Kangkang dan pendaratan dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.1 Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul  1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan  2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | * + 1. Melakukan Lombol   Kangkang.  1.2.1 Mengawal imbangan badan  semasa dan selepas  melakukan Lombol  Kangkang dan Hambur  Arab.  2.1.1 Mengenal pasti otot-otot  utama yang menghasilkan  daya semasa melakukan  Lombol Kangkang dan  Hambur Arab.  5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.  5.1.3 Mematuhi peraturan  keselamatan di tempat  melakukan aktiviti. | Permainan kecil:  Mari menghambur  EMK **:** Keusahawanan – Berani mengambil peluang  Modul:  m/s : 1– 4  **Soalan KBAT** –  Mengapa kedudukan tangan perlu berada di bahagian hadapan peti lombol  sewaktu melakukan tolakan tangan? |
| **MINGGU 2**  **7-12 JANUARI 2018** | **Tajuk:**  Hambur Arab  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran Hambur Arab dan pendaratan dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.1 Ber Berkebolehan melakukan kemahiran hambur dan pendaratan dengan lakuan yang betul  1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan  2.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep hambur dan pendaratan dalam pergerakan  2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | * + 1. Melakukan Hambur Arab.   1.2.1 Mengawal imbangan badan  semasa dan selepas  melakukan Lombol  Kangkang dan Hambur  Arab.  2.1.1 Mengenal pasti otot-otot  utama yang menghasilkan  daya semasa melakukan  Lombol Kangkang dan  Hambur Arab.  2.2.1 Mengenal pasti perubahan kedudukan pusat graviti semasa melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab  5.1.3 Mematuhi peraturan  keselamatan di tempat  melakukan aktiviti. | Persembahan:  Hambur garis lurus  EMK:  Keusahawanan – Berani tanggung risiko  Modul:  m/s : 5 – 10  **Soalan KBAT** –  Mengapakah kamu mengekalkan kelajuan yang sekata semasa  melakukan Hambur Arab? |
| **MINGGU 3**  **14-19 JANUARI 2018** | **Tajuk:**  Aneka Imbangan  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan rangkaian imbangan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan.  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.2 Berkebolehan melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan  2.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep kawalan badan dan sokongan dalam pergerakan.  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | * + 1. Melakukan rangkaian   imbangan yang melibatkan beberapa tapak sokongan di atas lantai dan bangku gimnastik..  2.2.2 Mengenal pasti jenis-jenis imbangan yang digunakan dalam rangkaian imbangan.  5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | Persembahan:  Imbanganku  EMK:  Keusahawanan – Berani tanggung risiko  Modul:  m/s : 11 – 16 |
| **MINGGU 4**  **21-26 JANUARI 2018** | **Tajuk:**  Sokong, gayut dan ayun  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan pelbagai jenis gengaman  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.3 Berkebolehan melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul  2.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep gayut dan ayun dalam pergerakan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal. | 1.3.1 Bergayut dan mengayun pada palang dengan genggaman atas, genggaman bawah, dan genggaman campuran dengan pelbagai posisi badan dan kaki.  1.3.2 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan  2.3.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa mengayun  2.3.2 Mengenal pasti genggaman yang sesuai mengikut posisi badan semasa menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang dan mengayun  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Rutin pendek  EMK:  Keusahawanan – Berani tanggung risiko  Modul:  m/s : 17 – 22  **Soalan KBAT** –  Kenapa siku tidak boleh difleksi ketika melakukan sokong  badan di atas palang? |
| **MINGGU 5**  **28 JANUARI - 2 FEBRUARI 2018** | **Tajuk:**  Putar menegak  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran putaran menegak di atas trampolin  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul  2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.4.1 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dan mendarat ke atas tilam gimnastik dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi.  1.4.2 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi  2.4.1 Mengenal pasti aksi-aksi bentuk badan yang membantu putaran  2.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran  5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti | Persembahan:  Aksi kami  EMK:  Keusahawanan – Berani tanggung risiko  Modul:  m/s : 23 – 26  **Soalan KBAT** –  Putaran menegak yang manakah  mudah dilakukan? Mengapa? |
| **MINGGU 6**  **4-9 FEBRUARI 2018** | **Tajuk:**  Putar dan bentuk  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran putaran menegak di atas trampolin dan mendarat  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Gimnastik Asas**  1.4 Berkebolehan melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul  2.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep putaran dalam pergerakan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.4.2 Melakukan putaran menegak 180° di atas trampolin dengan membuat pelbagai bentuk badan dan mendarat di atas trampolin dengan kedua-dua belah kaki serta lutut difleksi  2.4.2 Mengenal pasti hubung kait antara bentuk badan dengan putaran  5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan | Persembahan:  Putar menegak pelbagai bentuk badan  **EMK :**  Keusahawanan – Berani tanggung risiko  Modul:  m/s : 27 – 30  **Soalan KBAT** –  Mengapakah perlakuan memutar  sambil mendakap lebih sukar dilakukan  berbanding dengan memutar sambil  menepuk tangan di udara? |
| **MINGGU 7**  **11 - 16 FEBRUARI 2018** | **Tajuk:**  Medan selera  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Pergerakan Berirama**  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama  2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar  2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema  5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Persembahan:  “Charade”  EMK:  Kreativiti dan Inovasi - Mereka cipta pergerakan kreatif menggunakan props yang sesuai  Modul:  m/s : 31 – 34  **Soalan KBAT** –  Apakah alatan lain yang sesuai digunakan sebagai props dalam pergerakan kamu?  Jelaskan. |
| **MINGGU 8**  **18-23 FEBRUARI 2018** | **Tajuk:**  Mesin Menari  **Fokus:**  Berkebolehan mereka cipta pergerakan kreatif bertema dan membuat persembahan mengikut muzik  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Pergerakan Berirama**  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama  2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar  2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Persembahan:  Tarian Mesin  EMK:  Kreativiti dan Inovasi - Mereka cipta pergerakan kreatif menggunakan props  Keusahawanan - Membuat pemerhatian secara kritis dan kreatif  Modul:  m/s : 35 – 38  **Soalan KBAT** –  Mengapa kamu memilih anggota  badan tertentu untuk membentuk mesin yang lengkap? Jelaskan. |
| **MINGGU 9**  **25 FEBRUARI - 2 MAC 2018** | **Tajuk:**  Zaki dan pokok petai  **Fokus:**  Berkebolehan mereka cipta pergerakan kreatif bertema dan membuat persembahan mengikut muzik yang didengar  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Pergerakan Berirama**  1.5 Berkebolehan melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama  2.5 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan mengikut irama  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif bertema menggunakan props berdasarkan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar  1.5.2 Melakukan pergerakan kreatif bertema yang direka cipta menggunakan props mengikut muzik yang didengar  2.5.1 Mengenal pasti konsep pergerakan yang melibatkan arah, aras, laluan, dan hubungan yang digunakan dalam pergerakan kreatif bertema  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Ceritaku  EMK:  Kreativiti - Mereka cipta kesudahan cerita  Keusahawanan – Menghasilkan idea melalui pemerhatian  Modul:  m/s : 39 – 44  **Soalan KBAT** –  Mengapa kumpulan kamu merancang  kesudahan cerita sedemikian? |
| **MINGGU 10**  **4 - 9 MAC 2018** | **Tajuk:**  Lemak Oh Lemak  **Fokus:**  Mengukur dan mengira Indeks Jisim Badan (BMI) berdasarkan ukuran tinggi dan berat badan  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.5 Mengenal pasti komposisi badan  4.5 Berkebolehan memahami hubung kait antara komposisi badan dengan kecergasan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan  3.5.2 Merekod pertumbuhan diri dari segi ketinggian dan berat badan  4.5.1 Membanding Indeks Jisim Badan (BMI) sendiri dengan norma  4.5.2 Menyatakan cara-cara mengurangkan kandungan lemak berlebihan dalam badan  5.2.3 Memilih tindakan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan rekod kecergasan  5.3.3 Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka | EMK:  TMK – Mencari maklumat menggunakan internet  Modul:  m/s : 209 – 212  **Soalan KBAT** –  Pada pendapat kamu, adakah seseorang yang berbadan besar akan mempunyai  skor BMI yang tinggi? Mengapa? |
| **Tajuk:**  Cergas dan Segak  **Fokus:**  Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan  4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)  3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.  4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | EMK:  Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian  Modul:  m/s : 213 – 216  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan  tahap kecergasan fizikal? |
| **MINGGU 11**  **11 - 16 MAC 2018** | **Tajuk:**  Hantar dan terima  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dan menerima bola  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.  2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.1 Melakukan pelbagai teknik hantaran bola ke sasaran dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan  1.6.2 Menerima hantaran bola dari pelbagai jarak dan arah dengan menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan  2.6.1 Mengenal pasti pelbagai cara menghantar bola ke sasaranpergerakan  2.6.2 Mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menerima bola  5.1.1 Menerangkan persediaan diri dan pakaian berdasarkan aktiviti yang dijalankan.  5.1.2 Menyimpan peralatan Pendidikan Jasmani berdasarkan spesifikasi alatan  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Lima kali hantaran  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang  Modul:  m/s : 45 – 48  **Soalan KBAT** –  1. Bagaimanakah kamu menghantar  bola kepada rakan sekumpulan supaya bola kekal dalam  penguasaan kumpulan?  2. Bilakah situasi yang sesuai  menghantar bola kepada rakan dalam kumpulan? |
|  | **CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1** | | | |
| **MINGGU 13**  **25-30 MAC 2018** | **Tajuk:**  Pantas Kelecek  **Fokus:**  Berkebolehan mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.  2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan mengawal bola daripada direbut  2.6.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk mengelecek  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti  5.2.5 Menerima keputusan dalam permainan secara positif | Permainan kecil:  Serang kelecek  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang  Modul:  m/s : 49 – 52  **Soalan KBAT** –  Bilakah masa yang sesuai untuk mengelecek? |
| **MINGGU 14**  **1 - 6 APRIL 2018** | **Tajuk:**  Mari memintas  **Fokus:**  Berkebolehan memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan dapat menghantar bola kepada rakan sepasukan  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.  2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.5 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan yang bergerak  2.6.4 Mengenal pasti kedudukan pengadang yang sesuai untuk mengecilkan ruang pergerakan pemain lawan dan memintas bola  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Pantas pintas  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang  Modul:  m/s : 53 – 56  **Soalan KBAT** –  Bilakah masa yang sesuai untuk  memintas bola? Mengapa? |
| **MINGGU 15**  **8-13 APRIL 2018** | **Tajuk:**  Takel Oh Takel  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran takel, mengawal bola, dan menghantar bola kepada rakan  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.  2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.6.6 Melakukan takel, mengawal bola, dan menghantar kepada rakan sepasukan  2.6.5 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk melakukan takel  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Kawal pintu  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang, kesanggupan belajar daripada kesilapan  Modul:  m/s : 57 – 60  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah cara untuk melakukan takel yang berkesan? |
| **MINGGU 16**  **15 - 20 APRIL 2018** | **Tajuk:**  Jaringanku Cantik  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran menjaring melepasi pengadang  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**  1.6 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.  2.6 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori serangan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.6.7 Menjaring dengan melepasi pengadang  2.6.6 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk menjaring  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Gol! Oh gol!  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang,  Modul:  m/s : 61 – 64  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan peluang untuk membuat jaringan? |
| **MINGGU 17**  **22 - 27 APRIL 2018** | **Tajuk:**  Ragam Servis  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan servis menggunakan tangan, kaki, dan raket dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.1 Melakukan pelbagai jenis servis menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan  2.7.1 Mengenal pasti titik kontak dan lakuan ikut lajak untuk menghasilkan pelbagai jenis hantaran  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Servis tornado  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang, kesanggupan belajar daripada kesilapan  Modul:  m/s : 65 – 68 |
| **MINGGU 18**  **30 APRIL - 4 MEI 2018** | **Tajuk:**  Hantaran saya  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan bd | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.2 Melakukan pelbagai jenis hantaran menggunakan alatan dan anggota badan yang dibenarkan mengikut situasi  2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak)  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Rali bersilang  EMK:  Keusahawanan –Kesanggupan belajar daripada kesilapan  Modul:  m/s : 69 – 72  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan kelajuan bola? |
| **MINGGU 19**  **6-11 MEI 2018** | **Tajuk:**  Kemahiran Voli  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran voli menggunakan alatan dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.3 Melakukan kemahiran voli menggunakan alatan  2.7.3 Mengenal pasti situasi yang sesuai untuk voli  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:  Voli tenis  EMK:  Keusahawanan –Keyakinan diri dan berani membuat keputusan  Modul:  m/s : 73 – 76  **Soalan KBAT** –  Situasi manakah kamu akan  melakukan pukulan voli? |
| **MINGGU 20**  **13-18 MEI 2018** | **Tajuk:**  Saya Pakar Smesy  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan smesy menggunakan raket dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.4 Melakukan smesy menggunakan alatan  2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak)  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:  Smesy dan susun tin  EMK:  Kreativiti dan inovasi – Ruang yang bersesuaian  Keusahawanan –Keyakinan dalam melakukan aktiviti  Modul:  m/s : 77 – 80  **Soalan KBAT** –  1. Mengapa kamu melakukan smesy?  2. Ke manakah sasaran kamu  melakukan smesy? |
| **MINGGU 21**  **20-25 MEI 2018** | **Tajuk:**  Siapa Cekap  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran ikatan dan simpulan  **Cadangan Aktiviti**  1. Penyampaian  standard  pembelajaran  2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet  2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Cantum dan ikat  EMK:  Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin  Modul:  m/s : 161 – 164  **Soalan KBAT** –  Mengapa Simpul Manuk lazim digunakan sebagai permulaan dalam membina sesuatu gajet? |
| **MINGGU 22**  **27-MEI 1 JUN 2018** | **Tajuk:**  Siapa Cekap  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran ikatan dan simpulan  **Cadangan Aktiviti**  1. Penyampaian  standard  pembelajaran  2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet  2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Cantum dan ikat  EMK:  Keusahawanan –Berkeupayaan memimpin  Modul:  m/s : 161 – 164  **Soalan KBAT** –  Mengapa Simpul Manuk lazim digunakan sebagai permulaan dalam membina sesuatu gajet? |
| **MINGGU 26**  **24 - 29 JUN 2018** | **Tajuk:**  Ikatan dan Simpulan  **Fokus:**  Berkebolehan menghasilkan gajet melalui ikatan dan simpulan  **Cadangan Aktiviti**  1. Penyampaian  standard  pembelajaran  2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet  2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Pagar bungaku  EMK:  Keusahawanan –Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  m/s : 165 – 168  **Soalan KBAT** –  Ikatan buku sila sesuai digunakan untuk membuat  gajet. Jelaskan? |
| **MINGGU 27**  **1-6 JULAI 2018** | **Tajuk:**  Ikatan dan Simpulan  **Fokus:**  Berkebolehan menghasilkan gajet melalui ikatan dan simpulan  **Cadangan Aktiviti**  1. Penyampaian  standard  pembelajaran  2. Permainan kecil | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.1 Melakukan kemahiran ikatan untuk menghasilkan gajet  2.14.1 Menyenaraikan jenis-jenis ikatan dan simpulan berdasarkan gajet yang dihasilkan  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Pagar bungaku  EMK:  Keusahawanan –Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  m/s : 165 – 168  **Soalan KBAT** –  Ikatan buku sila sesuai digunakan untuk membuat  gajet. Jelaskan?  **CUTI HARI RAYA PUASA**  **6 – 10/7 2016** |
| **MINGGU 28**  **8-13 JULAI 2018** | **Tajuk:**  Rejaman dan libasan  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan rejaman dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.5 Melakukan rejaman, dan libasan menggunakan anggota badan yang dibenarkan  2.7.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan kontak alatan atau anggota badan dengan kelajuan objek pascakontak (selepas kontak)  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:  Perejam dan pelibas  EMK:  Keusahawanan –Ciri-ciri tidak berputus asa dan berusaha dengan bersungguh-sungguh, ciri-ciri rajin dan berusaha  Modul:  m/s : 81 – 86  **Soalan KBAT** –  1. Bagaimanakah kamu dapat melakukan rejaman dengan betul?  2. Mengapakah bola bergerak dengan pantas selepas dilibas? |
| **MINGGU 29**  **15-20 JULAI 2018** | **Tajuk:**  Kemahiran Mengadang  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran adangan mengikut kategori jaring dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  1.7 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul  2.7 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori jaring  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.7.6 Melakukan pelbagai lakuan adangan  2.7.4 Mengenal pasti lakuan mengadang yang sesuai mengikut situasi  5.2.2 Mempamer keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan | Permainan kecil:  Adangan Permata  EMK:  TMK – Melayari internet untuk mendapatkan maklumat  Modul:  m/s : 87 – 90  **Soalan KBAT** –  1. Mengapakah kamu gagal  melakukan dangan?  2. Kemahiran mengadang yang manakah paling mudah kamu lakukan? Mengapa? |
| **MINGGU 30**  **22 - 27 JULAI 2018** | **Tajuk:**  Membaling Bola Ke Petak Sasaran  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.8.1 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam ke petak sasaran  2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran  2.8.2 Menyatakan perkaitan antara pemindahan daya dengan jarak pukulan  5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti. | Permainan kecil:  Siapa Hebat  EMK:  Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian, peka kepada peluang  Modul:  m/s : 91 – 96  **Soalan KBAT** –  Sasaran manakah yang paling sukar bagi kamu?  Mengapa? |
| **MINGGU 31**  **29 JULAI - 3 OGOS 2018** | **Tajuk:**  Cergas dan Segak  **Fokus:**  Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal berasaskan ujian SEGAK  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.6 Berkebolehan mengukur tahap kecergasan  4.6 Berkebolehan mengenal pasti tahap kecergasan fizikal  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)  3.6.2 Merekod keputusan ujian SEGAK  4.6.1 Membandingkan skor pencapaian diri dengan norma ujian SEGAK.  4.6.2 Menilai tahap kecergasan fizikal diri berasaskan kesihatan  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | EMK:  Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian  Modul:  m/s : 213 – 216  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu dapat meningkatkan  tahap kecergasan fizikal? |
| **MINGGU 32**  **5 - 10 OGOS 2018** | **Tajuk:**  Mari Membaling  **Fokus:**  Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.2 Membaling bola dengan tangan lurus mengikut arah lawan pusingan jam ke petak sasaran  2.8.1 Menyatakan teknik membaling bola dengan tangan lurus ke petak sasaran  5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan  5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk  5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti  5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan  5.4.6 Patuh kepada arahan ketua | Permainan kecil:  Baling dan Lari  EMK:  Keusahawanan – Nilai berdaya saing antara individu dan  kumpulan semasa melakukan aktiviti. Memberi penumpuan  berkaitan dengan sesuatu usaha yang dilakukan  Modul:  m/s : 97 – 100  **Soalan KBAT** –  Mengapakah lakuan ikut lajak penting dalam aktiviti membaling ke arah sasaran? |
| **Tajuk:**  Memukul dan Bergerak  **Fokus:**  Memukul bola ke pelbagai arah dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.3 Memukul bola ke pelbagai arah dan jarak serta bergerak ke kawasan yang ditetapkan  2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul  5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | **Permainan kecil:**  Kriket Pusing  **EMK :**  **Kreativiti** - Strategi dalam permainan  **Keusahawanan** – Kebolehan individu untuk menghasilkan atau mencipta sesuatu, menyelesaikan masalah, dan mencapai sesuatu objektif  **Modul:**  m/s : 101 – 104  **Soalan KBAT** –  Ke arah manakah bola harus dipukul? Mengapa? |
| **MINGGU 33**  **12 - 17 OGOS 2-18** | **Tajuk:**  Menahan Bola  **Fokus:**  Menahan bola dengan alatan pemukul ke pelbagai arah  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.4 Menahan bola ke pelbagai arah dengan alatan pemukul dan bergerak ke kawasan yang ditetapkan  2.8.3 Menyatakan perkaitan antara kedudukan permukaan alatan pemukul dengan arah pergerakan bola semasa memukul atau menahan dengan alatan pemukul  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Softbol Lokomotor  EMK:  Kreativiti – Merancang strategi untuk mendapat mata  Keusahawanan – Kemahiran membuat keputusan  Modul:  m/s : 105 – 108  **Soalan KBAT** –  1. Di manakah sepatutnya bola jatuh semasa kamu bunt?  2. Apakah situasi yang memerlukan pukulan bunt? |
| **Tajuk:**  Balingan Bawah  **Fokus:**  Melakukan balingan bawah dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.8.5 Membaling bola mengunakan balingan bawah  2.8.4 Mengenal pasti titik pelepasan (point of release) paling sesuai semasa melepaskan bola dalam kemahiran balingan bawah  5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan  5.4.2 Menerima ahli baharu dalam kumpulan yang dibentuk  5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti  5.4.5 Berperanan sebagai ketua kumpulan  5.4.6 Patuh kepada arahan ketua | Permainan kecil:  Softbol Balingan Bawah  EMK:  Kreativiti dan Inovasi - Mengaplikasikan konsep pergerakan dan kecergasan dalam merancang program kecergasan fizikal.  Modul:  m/s : 109 – 112  **Soalan KBAT** –  1. Di manakah kedudukan tangan kamu  semasa melepaskan bola?  2. Bagaimanakah kamu membaling  bola dengan balingan bawah  tangan? |
| **MINGGU 35**  **26-31 OGOS 2018** | **Tajuk:**  Tangkap Bola  **Fokus:**  Menangkap bola yang melantun dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Kemahiran Asas Permainan Kategori Memadang**  1.8 Berkebolehan melakukan kemahiran asas permainan kategori memadang dengan lakuan yang betul  2.8 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas permainan kategori memadang  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.8.6 Me nangkap bola yang melantun  2.8.5 Menyatakan kedudukan tangan semasa menangkap bola lantun  5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan | Permainan kecil:  Kriket Melantun  EMK:  Keusahawanan - Berorientasikan pencapaian  Modul:  m/s : 113 – 116  **Soalan KBAT** –  Kenapa lebih susah menangkap bola yang melantun berbanding bola lurus? |
| **Tajuk:**  Larian Memecut  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran asas lari pecut dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Berlari**  1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul  2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.9.1 Berlari pecut pada satu jarak yang ditetapkan  2.9.1 Menyatakan perkaitan antara tempat kontak bebola kaki pada permukaan dengan kedudukan badan semasa berlari pecut  5.3.1 Berkomunikasi antara rakan, guru, dan ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Raja Pecut  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang  Modul:  m/s : 117 – 120  **Soalan KBAT** –  Bahagian manakah pada tapak kaki  yang digunakan apabila berlari  pecut? Mengapa? |
| **MINGGU 36**  **2 - 7 SEPTEMBER 2018** | **Tajuk:**  Lari Berganti-ganti  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dan menukar baton dalam zon pertukaran  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Berlari**  1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul  2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari  5.3 Berkebolehan berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.9.2 Berlari dan melakukan pertukaran baton dalam zon pertukaran  2.9.2 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaran  2.9.3 Mengenal pasti tempat penerima baton mula berlari bagi menerima baton di zon pertukaranbaton di zon pertukaran  5.3.2 Mengiktiraf kebolehan dan menerima kekurangan rakan sebaya | Permainan kecil:  Lari Berganti-ganti U  EMK:  Keusahawanan – Kesanggupan belajar daripada kesilapan.  Modul:  m/s : 121 – 124  **Soalan KBAT** –  Mengapa kamu perlu menunggu di luar petak pertukaran baton sebelum kamu  menerimanya? |
| **Tajuk:**  Lari Beritma Berhalangan  **Fokus:**  Berkebolehan berlari beritma melepasi halangan berterusan dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Berlari**  1.9 Berkebolehan melakukan kemahiran asas berlari dengan lakuan yang betul  2.9 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.9.3 Berlari beritma melepasi halangan secara berterusan dengan lakuan kaki dan tangan yang betul  2.9.4 Memerihal aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan  5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran | Permainan kecil:  Lari Ulang-Alik Berhalangan  EMK:  Kreativiti – Mengaplikasikan pengetahuan  konsep pergerakan dalam menghasilkan  pergerakan  Modul:  m/s : 125 – 128  **Soalan KBAT** –  1. Bagaimanakah aksi kaki dan tangan kamu semasa lari beritma melepasi halangan?  2. Kenapa kamu perlu kekalkan ritma berlari? |
| **MINGGU 37**  **9 - 14 SEPTEMBER 2018** | **Tajuk:**  Lompat Berjarak  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran asas melompat pada satu jarak dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Lompatan**  1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul  2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.10.1 Berlari dan melompat pada satu jarak  2.10.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melonjak dengan jarak lompatan dalam lompat jauh.  5.2.2 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan | Permainan kecil:  Juara Capai Bintang  EMK:  Keusahawanan – Peka kepada peluang  Modul:  m/s : 129 – 132  **Soalan KBAT** –  Mengapakah perlu ada kelajuan sebelum melonjak bagi melepasi sesuatu halangan? |
| **Tajuk:**  Lompat Tinggi Gaya Gunting  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompat tinggi dengan gaya gunting dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Lompatan**  1.10 Berkebolehan melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul  2.10 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas lompatan  3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 1.10.2 Melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting  2.10.2 Mengenal pasti lakuan yang betul bagi kemahiran lari landas, lonjakan, layangan, dan mendarat semasa melakukan lompat tinggi dengan gaya gunting  3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakuan aktiviti | Permainan kecil:  Lompat Serumpun  EMK:  Keusahawanan – Berani mengambil risiko  Modul:  m/s : 133 – 136  **Soalan KBAT** –  Mengapa kaki hadapan kamu diluruskan semasa melonjak dalam melompat gaya gunting? |
| **MINGGU 38**  **16-21 SEPTEMBER 2018** | **Tajuk:**  Saya Kuat  **Fokus:**  Berkebolehan melontar peluru dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Balingan**  1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul  2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.11.1 Melontar peluru dari kedudukan power position  2.11.1 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan lontaran dengan jarak lontaran semasa melontar peluru  5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti  5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Lontar 3 Cara  EMK:  Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  m/s : 137 – 140  **Soalan KBAT** –  1. Berdasarkan dua cara lontaran dipelajari,  lontaran manakah akan menghasilkan jarak  lontaran yang lebih jauh?  2. Mengapa terdapat perbezaan jarak  lontaran? |
| **Tajuk:**  Saya Kuat Melempar  **Fokus:**  Berkebolehan melempar cakera dengan lakuan yang betul  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Olahraga Asas:**  **Kemahiran Asas Balingan**  1.11 Berkebolehan melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul  2.11 Berkebolehan mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas balingan  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 1.11.2 Melempar cakera dari kedudukan power position  2.11.2 Mengenal pasti perkaitan antara kelajuan melempar dengan jarak lemparan semasa melempar cakera.  5.1.3 Mengaplikasi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti  5.1.4 Mengenal pasti ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Lempar Dengan Betul  EMK:  Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi  **Soalan KBAT** –  1. Berdasarkan dua cara lemparan yang dipelajari, lemparan manakah akan menghasilkan jarak  lemparan yang lebih jauh?  2. Mengapa terdapat perbezaan jarak  lemparan? |
| **MINGGU 39**  **23-28 SEPTEMBER 2018** | **Tajuk:**  Konda Kondi  **Fokus:**  Berkebolehan bermain permainan tradisional Konda Kondi  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran membaling, memukul, berlari, dan menangkap seperti permainan Konda Kondi  2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam  5.4.4 Menerima kelemahan rakan sepasukan dan kekuatan pihak lawan sebagai cabaran | Permainan kecil:  Mari Bermain Konda Kondi  EMK:  Keusahawanan – Prinsip keadilan  Modul:  m/s : 169 – 172  **Soalan KBAT** –  Bahagian kayu anak yang manakah paling sesuai dipukul untuk mendapatkan jarak yang jauh? Mengapa? |
| **Tajuk:**  Tating Lawi Ayam  **Fokus:**  Berkebolehan bermain permainan tradisional Tating Lawi Ayam  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kemahiran:**  **Rekreasi dan Kesenggangan**  1.14 Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan  2.14 Berkebolehan mengaplikasi pengetahuan dan strategi dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 1.14.3 Menggunakan kemahiran menimang berterusan dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam  2.14.2 Menyatakan strategi dalam permainan tradisional seperti Konda Kondi dan Tating Lawi Ayam  5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan | Permainan kecil:  Timang ‘Chapteh’  EMK:  Keusahawanan – Daya kreativiti dan inovasi  Modul:  m/s : 173 – 176  **Soalan KBAT** –  Bahagian kaki manakah yang paling mudah  untuk menimang lawi ayam? Mengapa?. |
| **MINGGU 40**  **30 SEPTEMBER - 5 OKTOBER 2018** | **Tajuk:**  Konsep Kecergasan  **Fokus:**  Berkebolehan mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Konsep Kecergasan**  3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan  4.1 Berkebolehan mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan  3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan  3.1.3 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal  4.1.1 Mengenal pasti aktiviti yang sesuai untuk senaman memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan  4.1.2 Menerangkan perbezaan antara aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan  4.1.3 Mengenal pasti kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan  4.1.4 Menerangkan kesan dehidrasi terhadap prestasi semasa melakukan senaman  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Nadiku Berdenyut Kencang  EMK:  Keusahawanan – Bertanggungjawab terhadap keputusan  Modul:  m/s : 177 – 180  **Soalan KBAT** –  1. Berapakah kadar nadi yang mesti dicapai selepas memanaskan badan? Mengapa?  2. Mengapa ibu jari tidak digunakan untuk mengesan nadi? |
| **Tajuk:**  Senam dan Sihat  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.1 Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan konsep kecergasan  3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik  4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan yang khusus berdasarkan aktiviti fizikal yang akan dilakukan  3.1.2 Melakukan aktiviti menyejukkan badan  3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan  4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time, and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik  4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik  5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Jauh atau Dekat  EMK:  Keusahawanan – Berorientasikan pencapaian  Modul:  m/s : 181 – 184  **Soalan KBAT** –  Terangkan perbezaan suhu sebelum dan selepas melakukan  aktiviti? |
| **MINGGU 41**  **7 - 12 OKTOBER 2018** | **Tajuk:**  Kapasiti Aerobik Kalistenikar  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Persembahan  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.2 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik  4.2 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.2.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan  4.2.1 Mengaplikasi prinsip FITT (frequency, intensity, time, and type) dalam meningkatkan kapasiti aerobik  4.2.2 Memerihal perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Persembahan:  Dansarobik  EMK:  Kreativiti dan Inovasi **–** Menghasilkan idea-idea yang berkaitan dengan sesuatu perkara  Modul:  m/s : 185 – 188 |
| **Tajuk:**  Regangan Huruf  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan senaman regangan untuk meningkatkan kelenturan  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan  4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan  5.4 Berkebolehan membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan | 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion)  4.3.1 Menyatakan perkaitan antara senaman regangan dengan kelenturan  4.3.2 Menamakan otot-otot utama yang digunakan semasa melakukan senaman regangan  5.4.7 Bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Tubuh Berhuruf  EMK:  Keusahawanan **–** Menganalisis pemerhatian secara  kritis dan kreatif  Modul:  m/s : 189 – 192  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah senaman regangan boleh membantu kamu dalam melakukan  aktiviti fizikal harian? |
| **MINGGU 42**  **14-19 OKTOBER 2018** | **Tajuk:**  Regangan Dengan Muzik  **Fokus:**  Berkebolehan melakukan senaman regangan untuk meningkatkan kelenturan  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.3 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan kelenturan  4.3 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kelenturan  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.3.1 Melakukan senaman regangan pada sendi-sendi yang dapat meningkatkan julat pergerakan (range of motion)  4.3.3 Mengaplikasi prinsip ‘FITT’ dalam meningkatkan kelenturan melalui senaman regangan  5.2.1 Meningkatkan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan | Permainan kecil:  Gelombang Regangan  EMK:  Keusahawanan **–** Merancang sesuatu  projek dengan teliti  Modul:  m/s : 193 – 196  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah kamu gunakan prinsip FITT untuk meningkatkan kelenturan? |
| **Tajuk:**  Daya Tahan Dan Kekuatan Otot  **Fokus:**  Melakukan aktiviti untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot  5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal | 3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan oblique curl berulang kali dalam jangka masa 30 saat  4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot  4.4.2 Mengaplikasi prinsip ‘FITT’ dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  5.2.4 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti | Permainan kecil:  Relay Kekuatan dan Daya Tahan  EMK:  Keusahawanan **–** Berorientasikan pencapaian  Modul:  m/s : 197 – 200  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah daya tahan otot kamu boleh ditingkatkan? |
| **MINGGU 43**  **21-26 OKTOBER 2018** | **Tajuk:**  Daya Tahan Dan Kekuatan Otot (2)  **Fokus:**  Melakukan aktiviti untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  **Cadangan Aktiviti**  1. Memanaskan  badan  2. Penyampaian  standard  pembelajaran  3. Permainan kecil  4. Menyejukkan  badan | **Modul Kecergasan:**  **Komponen Kecergasan**  3.4 Berkebolehan melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  4.4 Berkebolehan mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot  5.1 Berkebolehan mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan | 3.4.1 Melakukan aktiviti yang boleh meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seperti separa cangkung, ringkuk tubi separa, bangkit tubi, jengkit kaki setempat, lentik belakang berselang seli tangan dan kaki, hamstring curl, tekan tubi ubah suai, tekan tubi, dan oblique curl berulang kali dalam jangka masa 30 saat  4.4.1 Menamakan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan senaman kekuatan dan daya tahan otot  4.4.2 Mengaplikasi prinsip ‘FITT’ dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot  5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktivit | Permainan kecil:  Lalu Lintas Berhalangan  EMK:  Kreativiti dan inovasi **–** Pemikiran kreatif keluwesan.  Keusahawanan **–** Daya kreativiti dan inovasi.  TMK **–** Pencarian maklumat melalui laman sesawang  Modul:  m/s : 201 – 208  **Soalan KBAT** –  Bagaimanakah intensiti aktiviti ini  dapat ditingkatkan? |
| **MINGGU 44**  **28 - 2 NOVEMBER 2018** | PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN | | | |
| **MINGGU 45**  **4-9 NOVEMBER 2018** | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |
| **MINGGU 46**  **11-16 NOVEMBER 2018** | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |
| **MINGGU 47**  **18 - 23 NOVEMBER 2018** | PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN | | | |

